Ymarfer sgiliau ymdopi

**Maint y grwpiau**

Unrhyw faint

**Amser arfaethedig**

10-20 munud

**Dull**

Ymarfer

**Beth sydd ei angen arnoch**



[Ffilm](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/coping-skills)

****

**Cyflwyniad PowerPoint**

Amcanion dysgu

* Ymarfer sgìl ymdopi – anadlu gyda lliw

## Trosolwg

Mae’r gweithgaredd hwn yn helpu plant i ddysgu sut i anadlu’n araf, er mwyn iddyn nhw allu peidio â chynhyrfu wrth helpu eraill.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu dangos ffilm a/neu gyflwyniad PowerPoint.

Tynnwch sylw’r dysgwyr at y rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn neu sefydlwch reolau sylfaenol. Sicrhewch fod y dysgwyr yn cael cyfleoedd i ofyn cwestiynau a bod ganddynt ffordd o ofyn cwestiynau’n ddienw os byddant yn dymuno gwneud hynny. I gael arweiniad ar sut i wneud hynny, darllenwch y canllawiau [Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/guidance-and-support/)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu ffordd arbennig o beidio â chynhyrfu drwy anadlu’n ddwfn ac yn araf. Fe’i gelwir yn ‘anadlu gyda lliw’.
2. Dangoswch ffilm peidio â chynhyrfu Jonjo ar y [dudalen sgiliau ymdopi](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/coping-skills) drwy’r ddolen neu drwy’r cyflwyniad PowerPoint, sydd hefyd yn cynnwys trawsgrifiad o’r ffilm.
3. Ar ôl iddyn nhw weld y ffilm, gofynnwch i’r plant ddewis lliw ar gyfer teimladau da, hamddenol, er enghraifft glas fel awyr las glir, neu felyn fel haul euraid cynnes.
4. Nawr, dewiswch liw gwahanol ar gyfer y teimladau anghyfforddus neu ‘ddim cystal’ – er enghraifft llwyd, fel diwrnod glawog.
5. Trafodwch, fel grŵp, beth mae gwahanol liwiau’n ei olygu iddyn nhw.
6. Gyda’r plant yn eistedd yn dawel yn eu cadeiriau neu ar y llawr, gweithiwch drwy’r gweithgaredd anadlu gyda lliw fel a ganlyn:
* Caewch eich llygaid a chymerwch anadl hir ac araf i mewn drwy eich trwyn. Dychmygwch mai eich lliw da yw’r aer rydych chi’n ei anadlu i mewn. Wrth i chi ddychmygu hyn, dywedwch wrthoch chi eich hun “i mewn â'r lliw da”.
* Daliwch yr aer ‘da’ i mewn am ychydig eiliadau a gadewch iddo eich llenwi â theimladau da.
* Wedyn, chwythwch yr aer allan drwy eich ceg yn bwyllog ac yn araf. Dychmygwch mai’r lliw negyddol yw’r aer sy’n dod allan o’ch ceg – rydych chi’n chwythu’r teimladau negyddol neu ddrwg hynny i ffwrdd yn araf.
* Rydyn ni’n mynd i ymarfer anadlu gyda lliw ychydig o weithiau eto.
* Anadlwch y lliw da i mewn… a’r lliw drwg allan …yn bwyllog iawn, iawn. Teimlwch eich breichiau a’ch coesau’n dechrau ymlacio.
* I mewn â’r lliw da…allan â’r lliw drwg. Mae eich stumog a’ch ysgwyddau wedi ymlacio erbyn hyn.
* I mewn â’r lliw da…allan â’r lliw drwg.
* Nawr agorwch eich llygaid a chadwch y teimladau da, digynnwrf hynny y tu mewn i chi. Ydych chi’n teimlo’n llai cynhyrfus ar ôl yr ymarfer?

Trafodwch pa sgiliau ymdopi eraill y gallai'r plant eu defnyddio i’w helpu i beidio â chynhyrfu, er enghraifft anadlu’n ddwfn neu feddwl am bethau sy'n eu helpu i ymlacio. Anogwch nhw i feddwl am sgìl ymdopi arall y gallent ei ddefnyddio pe bai angen.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Gofynnwch i’r dysgwyr adolygu’r cardiau sgiliau ymdopi o’r gweithgaredd dysgu a meddwl eto a fydden nhw’n ychwanegu’r ymarfer anadlu hwn at eu cardiau? Anogwch y dysgwyr i fyfyrio'n breifat ac ystyried pa rai o’r dulliau ymdopi hyn y gallen nhw eu defnyddio yn y dyfodol.
2. Os ydyn nhw eisoes wedi gwneud eu [gweithgaredd ‘Tarian cryfder’](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/kindness-and-coping/), gallen nhw fynd yn ôl a meddwl am sgiliau ymdopi y gallan nhw eu hychwanegu at y darian, neu gallan nhw greu eu tarian eu hunain, gan feddwl yn benodol am y sgiliau ymdopi sydd ganddyn nhw, os nad ydyn nhw wedi gwneud y gweithgaredd hwn.

## Crynhoi

Atgoffwch y dysgwyr y gallan nhw ddefnyddio’r sgìl hwn unrhyw bryd y byddan nhw’n teimlo bod angen iddyn nhw ymdopi â sefyllfa anodd neu yr hoffen nhw deimlo’n llai cynhyrfus, nid dim ond yn ystod argyfyngau.

Ydyn nhw’n gallu meddwl am unrhyw sefyllfaoedd eraill lle y gallen nhw eu defnyddio? Er enghraifft, cyn prawf neu chwarae gyda ffrindiau.